



**Allméntate Bien
y Juega Fuerte.**

¿Por qué desayunar?

- ▶ Porque los niños aprenden más en la escuela y están más alertos cuando desayunan.
- ▶ Porque les permite a los niños ser más creativos y lograr más concentración y memoria.
- ▶ Porque los niños se sienten mejor y sufren menos dolores de estómago o de cabeza cuando no tienen hambre.
- ▶ Porque los niños que desayunan faltan menos días a la escuela y llegan tarde menos seguido.
- ▶ Porque mejora el comportamiento y las actitudes de los niños.
- ▶ Porque el desayuno provee los nutrientes necesarios para el desarrollo y el crecimiento de los niños.



Ideas para un DESAYUNO Poderoso

Arroz con leche

Mezclar sobras de arroz, yogur descremado, frutas secas, nueces, y canela.

Pizza Pita

Rellenar pan pita con tu queso descremado favorito, carne cocida sin grasa, y vegetales. Calentar en el microondas.

Burrito de Huevo

Rellenar una tortilla blanda de harina con huevos revueltos, papa hervida, frijoles refritos, o salsa.

Waffles, Panqueques, French Toast

Se pueden encontrar ya preparadas y listas que puedan ser tostadas o llevadas al microondas.

Sandwich Arrollado

Mantequilla de cacahuete (maní) y banana o jalea en una tortilla de harina.

Ensalada de Frutas

Mezclar frutas con yogur o queso cuajado.

Fruta Caliente

Cubrir una taza de fruta entatada o fresca con azúcar morena y nueces. Calentar en el horno o en el microondas.

Cereal Caliente

Pueden ser preparados usando avena de cocción rápida y frutas frescas o secas, nueces y azúcar morena, o agregándole queso o margarina, en vez de manteca.



Para Jugar Con Energía Desayuna Cada Día



Para **Jugar** Con **Energía** Desayuna Cada Día

El desayuno te da la energía necesaria para andar, trabajar y progresar; y a tus niños la energía para crecer, estudiar y brillar.

Un desayuno saludable es importante para todos, especialmente para niños que están creciendo. Desayuna con niños para iniciarlos en un hábito saludable que durará toda la vida.

¿No tienes tiempo para desayunar?

Prepara tu desayuno para llevar o ayuda a tus niños a participar del Programa de Desayuno Escolar.



¡EL DESAYUNO te permite empezar el día con ventaja!

Planifica—Para poder preparar tu desayuno rápida y fácilmente, deja ya preparadas la mesa y los cereales la noche anterior. Ten siempre algo de fruta cortada o huevos duros en el refrigerador.

Prepárate—Para alimentar niños apurados. Ten siempre a mano jugos naturales, frutas secas o frescas, yogur, panes, o barras de cereal. Los niños pueden comer estos alimentos cuando van saliendo a las apuradas.

Desafia—A los niños a probar algo diferente como un burrito, u otras sobras tales como papas rellenas al horno o pizza.

Cambia la rutina diaria—Prueba hacer desayunos de picnic los fines de semana. Festeja alguna ocasión especial con un desayuno en vez de una cena. Desayuna en la escuela con tus niños.

¡Haz del Desayuno un hábito!



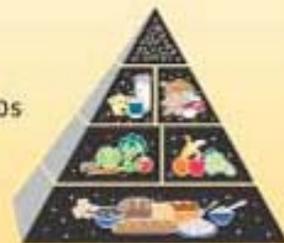
Aliméntate Bien y Juega Fuerte.

¡DA UN BUEN EJEMPLO!

Tú eres muy importante para tu propia salud y la de tus niños. Asegúrate que tú y tus niños coman bien y se mantengan activos todos los días.

Haz una lista de algunos alimentos que tú y tu familia probarán en el desayuno.

Para más información sobre estos temas u otros programas visita nuestro sitio Web:
www.fns.usda.gov



Food and Nutrition Service
U.S. Department of Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.